	4月1日 日曜日	4月2日 月曜日	4月3日 火曜日	4月4日 水曜日	4月5日 木曜日	4月6日 金曜日	4月7日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 しろなのポン酢和え 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 湯葉ひろうすの煮物 春菊のピーナッツ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 厚焼き卵 ほうれん草の和風和え 牛乳	ご飯 味噌汁 田舎煮 チンゲン菜のお浸し ジョア	食パン ミートボールポトフ ツナサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 絹さやの卵とじ 白菜のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜つみれとかぶの煮物 キャベツのゆかり和え 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 揚げ魚の野菜あんかけ 南瓜の甘煮 ほうれん草の和え物	《お花見御膳》 桜葉ご飯 清汁 桜海老の卵とじ うどと菜の花の酢味噌和え さくらゼリー	ご飯 清汁 あじの蒲焼き 大根とさつま揚げの炒り煮 かぶの柚子味噌和え	ご飯 コンソメスープ ポークチャップ 青菜と桜海老の炒め物 野菜サラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 冬瓜の土佐煮 春菊の胡麻和え	ご飯 味噌汁 かれいの煮付け 茄子とピーマンの炒め物 ほうれん草の辛子和え	《カレー配膳》 チキンカレー コンソメスープ しめじと人参のソテー ミモザサラダ
おやつ	酒饅頭	抹茶蒸しパン	ドームケーキ	練りきり(桜)	白いふうせん	おはぎ	薄皮チョコパン
夕食	ご飯 清汁 豚肉の葱塩炒め 冬瓜のくず煮 フルーツ(りんご)	ご飯 味噌汁 しいらの照り焼き 鶏肉とごぼうの旨煮 バナナ	ご飯 清汁 鶏肉のごま味噌焼き さつま芋の煮物 メロン	ご飯 清汁 白身魚の味噌マヨ焼き 茄子の揚げ浸し フルーツカクテル	わかめご飯 味噌汁 さばのみりん焼き 蓮根のピリ辛炒め フルーツ(パイン)	ご飯 味噌汁 豚肉のポン酢炒め 刻み昆布の炒り煮 フルーツ(黄桃)	麦ご飯 味噌汁 めだいの香味焼き 大根とちくわの煮物 長芋とろろ
成分	エネルギー 1581 kcal たんぱく質 59.8 g 脂質 32.6 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1518 kcal たんぱく質 65.7 g 脂質 34.2 g 塩分 9.6 g	エネルギー 1575 kcal たんぱく質 63.9 g 脂質 30.3 g 塩分 9.3 g	エネルギー 1638 kcal たんぱく質 63.8 g 脂質 43.3 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1520 kcal たんぱく質 59.3 g 脂質 49.1 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1613 kcal たんぱく質 63.0 g 脂質 36.3 g 塩分 10.4 g	エネルギー 1735 kcal たんぱく質 68.3 g 脂質 41.4 g 塩分 12.1 g

	4月8日 日曜日	4月9日 月曜日	4月10日 火曜日	4月11日 水曜日	4月12日 木曜日	4月13日 金曜日	4月14日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 大根きんぴら 小松菜のわさび和え ヤクルト	卵雑炊 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 いんげんのサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 ほうれん草のなめたけ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 ウインナーソテー 洋風サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 茄子の炒め煮 納豆 牛乳	黒糖食パン マカロニのクリーム煮 卵サラダ ジョア	ご飯 味噌汁 しらすの卵とじ 青菜のおかか和え ジョア
昼食	ご飯 味噌汁 塩麹肉のわさびマヨソース 茄子のジンジャー風味 コーンサラダ	三色丼 味噌汁 ふろふき大根 もずく酢	卵とじうどん 南瓜のそぼろあんかけ チキンサラダ	ご飯 けんちん汁 たらの粕漬け焼き 里芋の煮っころがし しろなの辛子和え	ご飯 華風スープ 八宝菜 肉焼売 ほうれん草のナムル	《季節の変わりご飯》 春の炊き込みご飯 清汁 カレイの煮付け 菜の花炒め わかめの酢の物	ご飯 コンソメスープ タンドリーチキン ベーコンと小松菜の炒め物 オニオンサラダ
おやつ	《ケーキバイキング》	スイスロール	今川焼き	バームクーヘン	吹雪饅頭	アイスクリーム	和のパンケーキ
夕食	ご飯 清汁 ぶりの七味焼き かぶのかにあんかけ フルーツ(オレンジ)	ゆかりご飯 清汁 赤魚の照り煮 きんぴらごぼう フルーツ(洋梨)	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜のオイスター炒め もやしときゅうりの和え物 キウイ	ご飯 コンソメスープ 豆腐ハンバーグ じゃが芋の含め煮 フルーツ(みかん)	ご飯 具沢山汁 千草焼き 根菜の甘辛炒め きゃらぶき	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 青梗菜の煮浸し フルーツ(りんご)	ご飯 清汁 メヌケのおろし煮 茄子の味噌炒め フルーツ(パイン)
成分	エネルギー 1572 kcal たんぱく質 53.6 g 脂質 47.7 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1536 kcal たんぱく質 68.2 g 脂質 30.2 g 塩分 10.6 g	エネルギー 1815 kcal たんぱく質 85.7 g 脂質 50.4 g 塩分 10.1 g	エネルギー 1587 kcal たんぱく質 62.3 g 脂質 27.5 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1750 kcal たんぱく質 67.2 g 脂質 46.2 g 塩分 10.5 g	エネルギー 1642 kcal たんぱく質 66.3 g 脂質 48.6 g 塩分 10.9 g	エネルギー 1464 kcal たんぱく質 57.4 g 脂質 35.5 g 塩分 9.0 g

	4月15日 日曜日	4月16日 月曜日	4月17日 火曜日	4月18日 水曜日	4月19日 木曜日	4月20日 金曜日	4月21日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 さんまの昆布煮 春菊の白和え 牛乳	ご飯 味噌汁 五目がんもの煮物 小松菜のお浸し 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 さつま揚げの甘辛煮 きゅうりのかに風味和え 牛乳	ご飯 味噌汁 凍り豆腐の含め煮 春菊のなめたけ和え ヤクルト	ご飯 味噌汁 和風スクランブル 白菜の磯和え 牛乳	ご飯 味噌汁 五目おから 大根のゆかり和え 牛乳	食パン コンソメスープ ベーコンビーンズ 彩りサラダ 牛乳
昼食	《山梨県　高原野菜とカツの弁当》 ご飯 清汁 チキンカツ 煮物　サラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 親子煮 いんげんと挽肉の炒め物 青梗菜とツナの和え物	チャーハン風 中華スープ かに焼売 海藻サラダ	ご飯 清汁 鶏肉のごま醤油焼き かぶの煮物 菜の花の辛子和え	ご飯 味噌汁 白身魚のマヨネーズ焼き ぜんまい煮 さっぱりサラダ	きつねそば ミートボール キャベツの柚子風味和え	ご飯 清汁 揚げ鶏の香味ソース 切干大根の炒め煮 さつま芋のサラダ
おやつ	カフェオレゼリー	エクレア	ずんだどら焼き	ココアワッフル	クリームパン	練りきり(水紋)	チーズ入り蒸しケーキ
夕食	ご飯 清汁 豚肉のにんにく醤油炒め 炊き合わせ フルーツ(洋梨)	ご飯 味噌汁 白身魚フライ 鶏肉と筍の煮物 フルーツ(黄桃)	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き カリフラワーのコンソメ煮 バナナ	菜飯 清汁 たらのバター焼き ブロッコリーサラダ フルーツ(りんご)	ご飯 中華スープ 青椒肉絲 春巻き フルーツ(洋梨)	ご飯 清汁 ふくさ焼き 根菜の煮物 いんげんの和風和え	ご飯 味噌汁 めだいの漬け焼き 若竹煮 フルーツ(黄桃)
成分	エネルギー 1828 kcal たんぱく質 66.3 g 脂質 46.8 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1558 kcal たんぱく質 63.4 g 脂質 34.5 g 塩分 9.7 g	エネルギー 1536 kcal たんぱく質 63.0 g 脂質 34.2 g 塩分 11.2 g	エネルギー 1346 g たんぱく質 55.5 g 脂質 22.3 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1443 g たんぱく質 60.0 g 脂質 47.4 g 塩分 10.0 g	エネルギー 1536 kcal たんぱく質 63.3 g 脂質 36.7 g 塩分 10.1 g	エネルギー 1540 kcal たんぱく質 61.7 g 脂質 40.2 g 塩分 9.0 g

	4月22日 日曜日	4月23日 月曜日	4月24日 火曜日	4月25日 水曜日	4月26日 木曜日	4月27日 金曜日	4月28日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 ちくわの甘辛煮 なすのおろし醤油和え 牛乳	ご飯 味噌汁 オムレツ ブロッコリーとツナの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 しろなとさつま揚げの煮浸し 沢庵納豆 牛乳	胚芽食パン クラムチャウダー アスパラのドレッシング和え 牛乳	卵雑炊 味噌汁 厚揚げの治部煮 青梗菜の生姜和え 牛乳	ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 春菊の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 麩の卵とじ 白菜の塩昆布和え 牛乳
昼食	《誕生日食》 赤飯 清汁 鰹のたたき 白滝と木耳の炒り煮 菊花和え	ピラフ シーフードシチュー マカロニのケチャップ炒め チーズサラダ	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のタルタル焼き 茄子のトマト煮 野菜の甘酢漬け	ご飯 味噌汁 あじの照り煮 豚肉と大根の炒め物 キャベツと沢庵の和え物	ご飯 中華スープ 回鍋肉 えび焼売 いんげんのくるみ和え	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 ピリ辛こんにゃく ほうれん草の白和え	ご飯 コンソメスープ チキンチャップ 茄子と蓮根の和え物 南瓜サラダ
おやつ	水羊羹	カステラ	きんつば	カスタードケーキ	モカクリームサンド	シュークリーム	マドレーヌ
夕食	ご飯 味噌汁 豚肉の玉葱ソース炒め 大根のかにあんかけ フルーツ(みかん)	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き 炒り煮 フルーツ(りんご)	ご飯 味噌汁 擬製豆腐 ひじきの煮物 バナナ	ご飯 わかめスープ 鶏肉のケチャップ焼き もやしのカレーソテー フルーツ(洋梨)	わかめご飯 味噌汁 さわらの和風ムニエル 冬瓜のそぼろがけ キウイ	ご飯 味噌汁 かに入り卵焼き和風あんかけ じゃこの炒め物 うずら豆	ご飯 のっぺい汁 しいらの梅肉焼き 畑菜の煮浸し フルーツ(黄桃)
成分	エネルギー 1553 kcal たんぱく質 62.4 g 脂質 35.7 g 塩分 10.3 g	エネルギー 1750 kcal たんぱく質 64.3 g 脂質 44.7 g 塩分 9.3 g	エネルギー 1717 kcal たんぱく質 62.4 g 脂質 43.2 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1574 kcal たんぱく質 62.7 g 脂質 47.2 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1532 kcal たんぱく質 64.2 g 脂質 38.5 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1571 kcal たんぱく質 64.6 g 脂質 42.4 g 塩分 9.6 g	エネルギー 1639 kcal たんぱく質 64.9 g 脂質 40.4 g 塩分 8.5 g

	4月29日 日曜日	4月30日 月曜日
朝食	ご飯 味噌汁 大根とさつま揚げの煮物 オクラのお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 ツナと野菜のソテー カリフラワーの梅肉和え 牛乳
昼食	《選択食》 ご飯 コンソメスープ ★ハンバーグのトマトソース ★コーンコロッケ＆カニクリームコロッケ ヤングコーンソテー ポテトサラダ	焼きそば 中華スープ じゃが芋のバター炒め 胡麻いんげん
おやつ	豆花	いちごスペシャル
夕食	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼き 切干大根の中華風 バナナ	ご飯 味噌汁 メンチカツ かぶと揚げの含め煮 オレンジ
成分	エネルギー 1801 kcal たんぱく質 58.9 g 脂質 51.8 g 塩分 9.8 g	エネルギー 1697 kcal たんぱく質 57.9 g 脂質 43.8 g 塩分 10.5 g